**Пояснительная записка**

**Кружок  «Спортивные игры»**

**Программа кружка «Спортивные игры» адресована:**детям – подросткам, обучающимся в 1-11-ыхклассов.

**Цель занятий:**

             -формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

             культурой и спортом, популяризация игры в волейбол  и баскетбол среди учащихся ,

             пропаганда ЗОЖ.

-укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение игре в волейбол и баскетбол,Футбол

-обучение учащихся жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;

         формирование   волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления

**Задача занятий:**

-выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;

-овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол, баскетбол, футбол

            -развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

             движений, скоростно-силовые качества, выносливость.

           - воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю,

              дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент сво   физические и духовные силы,

            -воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность,     настойчивость;

**Место и время проведения занятий:**

             Занятия кружка спортивных игр  проводятся  в спортивном зале МОУ «Выйская СОШ».

  2 раза в неделю.

**Условия реализации программы** с**екции спортивных игр.**

Материально-технические условия:

- обеспечение учебно-наглядными пособиями по волейболу и баскетболу, пополнение материальной базы  волейбольными и баскетбольными мячами, сеткой и др. инвентарём.

 Педагогические условия:

-учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортивных игр ;

-соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

-создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации:

- программы деятельности спортивной секции;

- тематического планирования секции спортивных игр.

**Ожидаемые результаты работы:**

1.Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;

2.Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол и баскетбол;

3.Участие в спартакиаде школы по волейболу и баскетболу, формирование сборной команды школы

4.Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях.

5.Содействие гражданскому, физическому и духовному развитию молодёжи.

**Тематическое планирование кружка**

**«Спортивные игры»**

**старшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Баскетбол | | |
| 1 | Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол. |  |
| 2 | Ведение с изменением направления, приставным шагом. Передача двумя руками из-за головы. Бросок одной в прыжке. Учебная игра в баскетбол |  |
| 3 | Ловля мяча после отскока от щита. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол. |  |
| 4 | Ведение с переводом мяча за спиной. Бросок одной рукой от головы. Учебная игра в баскетбол |  |
| 5 | Ведение с обводкой. Бросок одной рукой от головы в прыжке. Зонная защита. |  |
| 6 | Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Зонная защита. Учебная игра в баскетбол. |  |
| 7 | Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол |  |
| 8 | Передача мяча с отскоком от пола . Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол |  |
| 9 | . Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальная защита. Учебная игра в баскетбол |  |
| 10 | Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. |  |
| 11 | Броски в движении после передачи. Прессинг. Учебная игра в баскетбол. |  |
| 12 | Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты |  |
| 13 | Специальные упражнения и комбинации. Подвижные игры и эстафеты. |  |
| 14 | Ведение с разной высотой отскока. Позиционное нападение. Учебная игра в баскетбол. |  |
| 15 | Совершенствование бросков с места, после ведения. Нападение быстрым прорывом. |  |
| 16 | . Круговая тренировка(5-6 станций). Сдача контрольных нормативов |  |
| Волейбол | | |
| 17 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  |
| 18 | Техника безопасности на занятиях волейболом. Верхняя передача над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. |  |
| 19 | Приѐм мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол |  |
| 20 | Приѐм мяча двумя руками снизу над собой. Верхняя передача в парах через сетку. Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол |  |
| 21 | . Приѐм мяча двумя руками снизу после подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра |  |
| 22 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра |  |
| 23 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра |  |
| 24 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. |  |
| 25 | Стойка и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар в тройках. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. |  |
| 26 | . Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. |  |
| 27 | . Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. Индивидуальное блокирование. Учебная игра. |  |
| 28 | Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра. |  |
| 29 | Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра. |  |
| 30 | Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра |  |
| 31 | Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра |  |
| 32 | Сочетание приѐмов: приѐм, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приѐм мяча. Прямой нападающий удар из зоны3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра |  |
| 33 | Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игр |  |
| 34 | Сдача контрольных нормативов. Прямой нападающий удар из зоны 3. Индивидуальное и групповое блокирование. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игр |  |

**Содержание материала по баскетболу**

***Теоретическая подготовка***

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

***Физическая подготовка***

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте; повороты в движении.

1.9. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.10. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед.

2.2. Двумя руками от груди в движении.

2.3. Передача одной рукой от плеча; передача одной рукой с шагом вперед.

2.4. То же после ведения мяча.

2.5. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.6. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.7. Передача одной рукой снизу от пола.

2.8. То же в движении.

2.9. Ловля мяча после полуотскока.

2.10. Ловля высоко летящего мяча.

2.11. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.12. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте; в движении шагом; в движении бегом.

3.2. То же с изменением направления и скорости.

3.3. То же с изменением высоты отскока.

3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.5. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.6. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. 4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции; в прыжке с дальней дистанции.

4.14. Вырывание мяча; выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Контрольные упражнения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Типы контр. Упр. | класс | оценка | | | | | |
| «5» | | «4» | | «3» | |
| м | д | м | д | м | д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).отрезок 15 м туда обратно | 6 | 10 | 11 | 10.5 | 11.5 | 11 | 12 |
| 7 | 8.8 | 9.8 | 9.0 | 10 | 9.3 | 10.3 |
| 8 | 8.5 | 9.5 | 8.8 | 9.7 | 9.0 | 10 |
| 9 | 8.4 | 9.4 | 8.7 | 9.6 | 9 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3\*10с ведением мяча сек | 6 | 8.6 | 9 | 8.9 | 9.2 | 9.2 | 9.4 |
| 7 | 8.3 | 8.6 | 8.5 | 8.8 | 8.8 | 9 |
| 8 | 8.1 | 8.5 | 8.4 | 8.7 | 8.7 | 9 |
| 9 | 8 | 8.3 | 8.4 | 8.3 | 8.6 | 9 |
| 3 | Штрафной бросок из 10попыток (раз) | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после вдения мяча из 10 попыток | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | 8 | 8 | 6 | 6 | 4 | 4 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек | 6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 8 | 21 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 9 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |

**Содержание материала по волейболу.**

***Правила игры в волейбол.***

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь. Инвентарь для игры в волейбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно- технического мастерства.

Основы техники и тактики игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок. Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Групповые действия: взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Командные действия: система игры со второй передачи игрока передней линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При блокировании (выход в зону удара). При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Групповые действия. Взаимодействия игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Игроков задней линии: игрока зоны 1 с игроком зоны 6; игрока зоны 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроком зон 5 и 1. Игроков передней линии: игроки зоны 3 с игроком зон 4 и 2. Игроков зон 5, 1 и 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (при обманных действиях). Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

**Контрольные испытания.**

Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года Физическое развитие и физическая подготовленность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (виды испытаний) | девочки | мальчики |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (с) | 5,9 | 5,7 |
| 2 | Бег 30 м ,6\*5 9с) | 12,5 | 12,0 |
| 3 | Бег 92 м «елочка» (с) | 32,7 | 31,0 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 140 | 160 |
| 5 | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места (см) | 32 | 40 |
| 6 | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя (м) | 4,0 | 5,0 |
| 7 | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками в прыжке с места (м) | 6,0 | 8,0 |

**Тематическое планирование кружка**

**«Спортивные игры»**

**младшая группа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Тема занятия | Дата |
| 1 | Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед |  |
| 2 | Упражнения для развития координации движений. Комбинации из разученных элементов |  |
| 3 | Игра в футбол. |  |
| 4 | Удары головой в прыжке и с разбега. Учебная игра. |  |
| 5 | Учебная игра. |  |
| 6 | Учебная игра. |  |
| 7 | Обманные движения. |  |
| 8 | Упражнения для развития быстроты. Учебная игра. |  |
| 9 | Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. |  |
| 10 | Учебная игра |  |
| 11 | Учебная игра |  |
| 12 | Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. |  |
| 13 | Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. |  |
| 14 | Двусторонняя игра. |  |
| 15 | Двусторонняя игра. |  |
| 16 | Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановки мяча. Удары по воротам . удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. |  |
| 17 | Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановки мяча. Удары по воротам . удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. |  |
| 18 | Упражнения для развития координации движений. Удары по неподвижному мячу. учебная игра. |  |
| 19 | Учебная игра. |  |
| 20 | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением противника. Учебная игра. |  |
| 21 | Действия против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра |  |
| 22 | Учебная игра. |  |
| 23 | Учебная игра. |  |
| 24 | Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. |  |
| 25 | Перехват мяча. Учебная игра. |  |
| 26 | Упражнения для развития ловкости. Двусторонняя игра. |  |
| 27 | Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам. |  |
| 28 | Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра. |  |
| 29 | Двусторонняя игра. |  |
| 30 | Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по воротам. Учебная игра. |  |
| 31 | Комбинации из освоенных элементов. |  |
| 32 | Двусторонняя игра. |  |
| 33 | Двусторонняя игра |  |
| 34 | Двусторонняя игра |  |